

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	н. пеп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак

150	Суп молочный с макаронными изделиями <i>Макаронные изделия, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль пищевая</i>	ККАЛ-125, Б-4, Ж-5, У-15
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
15/10	Батон белый+хлеб ржаной. <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10
170	Какао на молоке <i>Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок</i>	ККАЛ-109, Б-4, Ж-4, У-13

Итого за Завтрак ККАЛ-319, Б-10, Ж-14, У-38

Обед

150	Рассольник с крупой <i>Картофель св, Морковь св, Перловка, Огурцы консервированные, Лук репка, Масло растительное, Зелень сухая (укроп, петрушка), Сметана 15%, Соль пищевая</i>	ККАЛ-88, Б-1, Ж-4, У-10, С-4
180	Бигос с курицей <i>Куриная грудка, Капуста св, Лук репка, Морковь св, Томат-паста, Масло растительное, Соль пищевая</i>	ККАЛ-173, Б-12, Ж-12, У-9, С-64
150	Напиток из изюма, яблок <i>Изюм, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-42, У-10
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18

Итого за Обед ККАЛ-392, Б-16, Ж-16, У-47, С-68

Полдник

30	Печенье	ККАЛ-124, Б-3, Ж-3, У-21
170	Кисель из шиповника <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-62, У-14, С-41

Итого за Полдник ККАЛ-186, Б-3, Ж-3, У-35, С-41

Ужин

40	Сельдь порциями	ККАЛ-90, Б-7, Ж-7
40	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в с, Томат-паста, Соль пищевая, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-27, Ж-2, У-1, С-1
110	Пюре картофельное густое <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль пищевая</i>	ККАЛ-96, Б-2, Ж-3, У-15, С-4
180	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-29, У-7
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13

Итого за Ужин ККАЛ-307, Б-11, Ж-12, У-36, С-5

Итого за ККАЛ-1 204, Б-40, Ж-45, У-156, С-114

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

180	Суп молочный с макаронными изделиями <i>Макаронные изделия, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-150, Б-5, Ж-6, У-18
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
25/10	Батон белый/хлеб ржаной <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-61, Б-2, Ж-1, У-12
180	Какао на молоке <i>Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок</i>	ККАЛ-115, Б-5, Ж-4, У-14

Итого за Завтрак ККАЛ-359, Б-12, Ж-15, У-44

Обед

180	Рассольник с крупой <i>Картофель св. Морковь св. Петрушка, Огурцы консервированные, Лук репка, Масло растительное, Зелень сухая (укроп, петрушка), Сметана 15%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-106, Б-2, Ж-5, У-12, С-5
200	Бигос с курицей <i>Куриная грудка, Капуста св. Лук репка, Морковь св. Томат-паста, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-192, Б-13, Ж-13, У-10, С-71
180	Напиток из изюма, яблок <i>Изюм, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-51, У-12
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22

Итого за Обед ККАЛ-456, Б-19, Ж-18, У-56, С-76

Полдник

50	Печенье	ККАЛ-207, Б-4, Ж-6, У-35
200	Кисель из шиповника <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-73, У-16, С-48

Итого за Полдник ККАЛ-280, Б-4, Ж-6, У-51, С-48

Ужин

40	Сельдь порциями	ККАЛ-90, Б-7, Ж-7
40	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в с. Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-27, Ж-2, У-1, С-1
130	Пюре картофельное густое <i>Картофель св. Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-113, Б-3, Ж-4, У-18, С-4
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-32, У-8
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17

Итого за Ужин ККАЛ-345, Б-13, Ж-13, У-44, С-5

Итого за ККАЛ-1440, Б-48, Ж-52, У-195, С-129

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар